SANITAS

SEM 35

(DE) (CH) **Bauchmuskel-Gürtel**
Gebrauchsanleitung

(FR) (BE) (CH) **Ceinture de musculation abdominale**
Mode d'emploi

(NL) (BE) **Buikspierriem**
Gebruikshandleiding

(IT) (CH) **Cintura per addominali**
Instruzioni per l'uso

(PL) **Pas do stymulacji mięśni brzucha**
Instrukcja obsługi

Service-Hotline:
(DE) Tel.: 0 215 178 096 96
(FR) Tél.: 0 157 323 320
(NL) Tel.: 0 202 008 466
(BE) Tél.: 0 220 081 03
(IT) Tel.: 0 689 386 021
(CH) Tel.: 0 442 001 140
(PL) Tel.: 0 080 044 210 83

SANITAS CE 0344

(DE) (CH) DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. Kennenlernen

Arbeitsweise des Bauchmuskel-Gürtels

Der Bauchmuskel-Gürtel arbeitet auf Basis der Elektrischen Muskelstimulation (EMS). Der Muskelstimulator erzeugt sanfte elektrische Impulse, die über Ihre Haut an die Muskeln weitergeleitet werden. Ähnlich einer natürlichen Aktivierung durch Nervenimpulse ziehen sich bei der Anwendung des Bauchmuskel-Gürtel die Muskelfasern zusammen und entspannen sich wieder. Allerdings ist der Reiz dabei unspezifischer als beim aktiven Bauchmuskeltraining und die Anwendung des Bauchmuskel-Gürtels kann somit ein tatsächliches, aktives Training nicht vollständig ersetzen.
Die Elektrische Muskelstimulation wird seit vielen Jahren im Sport- und Fitnessbereich zum Muskeltraining eingesetzt, um einen leistungsfähigen, schlanken und attraktiven Körper zu erreichen.
Anwendungsgebiete sind z.B.
– Aufwärmen der Muskulatur;
– Muskeldefinition;
– Muskel- und Hautstraffung;
– Muskelentspannung.

Auch in der Rehabilitation wird EMS eingesetzt. Sind Personen zur Ruhe gezwungen, so hilft die regelmäßige Muskelstimulation, die Mobilität und Muskelkraft des inaktiven Körperteils zu erhalten. Die Rehabilitationszeit kann sich so deutlich verringern. Da Sehnen und Gelenke nur minimal belastet werden, ist diese Trainingsmethode besonders schonend.

2. Wichtige Hinweise

ACHTUNG:

Sachgemäßer Gebrauch

– Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
– Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
– Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper weitergeben (z.B. TENS–Geräte).
– Das Gerät ist zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
– Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
– Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
– Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
– Max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 5 mA/cm^2, eine effektive Stromdichte über 2 mA/cm^2 bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit.
– Das Gerät darf aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.

Hinweis: In seltenen Fällen können Hautreizungen im Bereich der Elektroden auftreten.

Unsachgemäßer Gebrauch

– Das Gerät darf nicht angewendet werden:
  – im Bereich des Kopfes: Hier kann es Krampfanfälle auslösen;
  – im Bereich des Halses/Halsschlagader: Hier kann es einen Herzstillstand auslösen;
  – im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann es Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können;
  – in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.
– Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
– Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern.
– Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Kurzwellen- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da diese die Wirkung beeinflussen können.
– Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie das Gerät nicht an Stellen auf, von denen aus es in Badewanne oder Waschbecken fallen kann.
– Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.

Beschädigung

– Überprüfen Sie das Gerät häufig auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
– Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
– Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen.
– Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!

Vorsicht – Zu Ihrer Sicherheit!

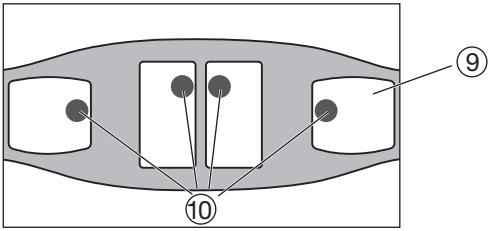
Das Gerät ist nur für die Anwendung bei gesunden Erwachsenen gedacht.
In nachfolgenden Fällen sollten Sie das Gerät auf keinen Fall verwenden:
– Implantierte elektrische Geräte (z.B. Herzschrittmacher);
– bei Vorhandensein von metallenen Implantaten am Applikationsort;
– Herzrhythmusstörungen;
– akute Krankheiten;
– Epilepsie;
– bei Krebserkrankungen;
– im Bereich von Hautverletzungen und Schnitten;
– Schwangerschaft;
– bei Neigungen zu Blutungen, z.B. nach einer akuten Verletzungen oder einem Bruch. Der Reizstrom kann Blutungen auslösen oder verstärken;
– nach Operationen, bei dem verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten;
– bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät;
– bei niedrigem oder hohem Blutdruck;
– hohem Fieber;
– Psychosen;
– bei angeschwollenen oder entzündeten Bereichen;
– in der Nähe (unter 1 m) von Kurzwellen- oder Mikrowellen Therapiegeräten, da es Schwankungen der Ausgangswerte des Gerätes bewirken kann;
– nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.

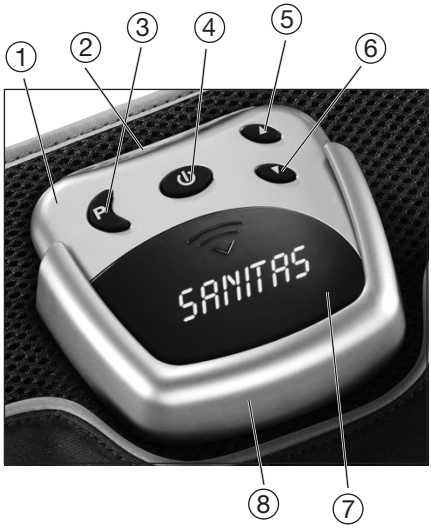
Befragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

3. Gerätebeschreibung

Benennung der Teile

1. Bedieneinheit
2. LCD Anzeige
3. Programm- und Sperrtaste
4. Ein/Aus/Pause - Taste
5. Wahltaste Intensität erhöhen ▲
6. Wahltaste Intensität senken ▼
7. Batteriefachdeckel
8. Halterung
9. Flächenelektroden
10. Abdeckungen für Elektrodenanschluss

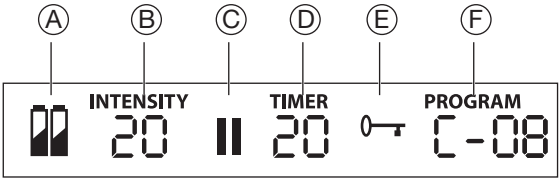




Fehlen oder lösen sich die selbstklebenden Abdeckungen für den Elektrodenanschluss (10) empfehlen wir dringendst die beigefügten Elektrodenabdeckung aufzukleben.
Legen Sie den Gürtel nie mit blanken Metalelektroden an. Die Benutzung des Gürtels ohne Elektrodenabdeckung kann zu Verletzungen führen.

Beschreibung der Anzeigesymbole

A	Batterie-Statusanzeige:	blinkend, wenn Batterie verbraucht ist
B	Intensität:	eingestellter Intensitätslevel 0–40
C	Pausezeichen:	blinkend, wenn Pause aktiviert ist
D	Timer:	Programmrestlaufzeit des gestarteten Programms
E	Schlüssel:	Tastensperre ist aktiviert
F	Programm:	ausgewähltes Programm mit der Anzahl an bereits absolvierten Trainingszyklen



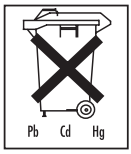
4. Inbetriebnahme

Einsetzen der Batterien

Blinkt das „Batterie Symbol“ im Display, sind die Batterien verbraucht und müssen ausgewechselt werden. Um Batterien einzusetzen oder auszutauschen, müssen Sie die Bedieneinheit aus der Halterung des Gürtels entfernen.

– Lösen Sie die Magnetverbindung, indem Sie das Gerät vom Gürtel weg ziehen.
  Die Magnetverbindung der beiden Kontaktknöpfe schnappt spürbar aus.
– Ziehen Sie das Gerät nach oben aus der Halterung.
– Entfernen Sie den Batteriefachdeckel durch Drücken und Schieben in Pfeilrichtung.
– Setzen Sie die Batterien gemäß der Markierung in das Batteriefach ein. Achten Sie auf die richtige Polung der Batterien.

Hinweise:
– Für dieses Gerät können keine Akkus verwendet werden.
– Bei Nichtbenutzen des Gerätes empfehlen wir, das Gerät separat vom Gürtel aufzubewahren. Falls Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benötigen, empfehlen wir zuvor die Batterien zu entfernen.
– Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff Sammelstelle.
– Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber.
– Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Anlegen des Gürtels
Vor jedem Training sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Haut sauber und frei von Cremes oder Ölen ist. Nur so kann das Gerät optimal arbeiten.
– Legen Sie den Gürtel mit den Elektroden zu Ihnen gerichtet vor sich hin.
– Befeuchten Sie die Elektroden und Ihren Bauch mit Wasser. Achten Sie darauf, dass die Elektrodenflächen gleichmäßig befeuchtet sind, um punktuelle Spannungsspitzen bei späterem Training auf Ihrer Haut zu vermeiden.
– Legen Sie den Gürtel so um ihre Taille, dass die Elektroden auf Ihren Bauch liegen. Schließen Sie anschließend den Klettverschluss.
Achten Sie darauf, dass er für einen guten Kontakt zwischen Elektroden und Haut eng genug anliegt, Sie aber nicht einschnürt.
Sollte der Gürtel für Ihren Taillienumfang nicht ausreichend sein, können Sie die beigefügte Verlängerung verwenden.

Wo darf der Gürtel nicht angewendet werden:
– im Bereich des Kopfes: Hier kann er Krampfanfälle auslösen;
– im Bereich des Halses/Halsschlagader: Hier kann er einen Herzstillstand auslösen;
– im Bereich des Rachenraums und Kehlkopfes: Hier kann er Muskelverkrampfungen auslösen, die ein Ersticken herbeiführen können;
– in der Nähe des Brustkorbes: Hier kann er das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen.

Wo darf der Gürtel ausschließlich angewendet werden:
Legen Sie den Gürtel ausschließlich um den Bauch an. Der Bauchnabel sollte mittig abgedeckt sein.

Automatisches Ausschalten
Wenn das Gerät nach dem Einschalten nicht benutzt wird, schaltet es sich nach 5 Minuten automatisch aus.

5. Anwendung

Allgemeines zum Training mit dem Bauchmuskel-Gürtel

In der ersten Woche sollten Sie den Bauchmuskel-Gürtel nicht mehr als einmal am Tag anwenden, um Ihre Muskeln langsam an das Gerät zu gewöhnen. Ab dann können Sie öfters trainieren.
Hinweis: Zur Regeneration Ihrer Muskeln sollten Sie eine Ruhezeit von mindestens 5 Stunden zwischen den Trainingseinheiten einhalten.
Sie können die Intensität des Trainings an Ihren persönlichen Fitness-Stand anpassen. Es ist jedoch empfehlenswert Schritt für Schritt ein Programm nach dem anderen zu durchlaufen. Die Programme A bis E sind so aufeinander abgestimmt, dass Ihren Muskeln genügend Zeit bleibt, sich mit jeder Anwendung an ein intensiveres Training anzupassen. Die Programme A bis E unterscheiden sich durch Frequenz, Dauer der einzelnen Trainingsimpulse, Pause zwischen den Trainingsimpulsen.
Das Gerät ist mit einem Trainingsvorschlag so eingestellt, dass es nacheinander die Programme A bis E durchläuft und jedes Programm unterschiedlich oft wiederholt. Sie können jedoch auch das Programm selbständig auswählen.

So trainieren Sie richtig

Was Sie beim Training spüren

Am Anfang des Trainings fühlen Sie ein leichtes Kribbeln. Mit wachsender Intensität spüren Sie Muskelkontraktionen in der Umgebung und direkt unter den Elektroden.
Jede Kontraktion beginnt mit einem langsamen Anstieg der Spannung, diese wird auf der eingestellten Intensität für einige Sekunden gehalten. Dann entspannen sich die Muskeln wieder sanft.

Gerät einschalten

Drücken Sie die Taste Ein/Aus. Ein kurzes Signal ertönt und die LCD Anzeige erhellt sich.
Beim ersten Starten des Gerätes wird automatisch das Programm A aktiviert.

Programm wählen

Der Bauchmuskel-Gürtel besitzt fünf aufeinander abgestimmte Programme, die Sie in einer Trainingszeit von mehreren Wochen durchlaufen können. Sie beginnen in der ersten Woche mit Programm A auf einem niedrigen Status und steigern mit zunehmender Stärkung Ihrer Muskeln Ihr Training. Der Bauchmuskel-Gürtel ist so eingestellt, dass sich nach einer bestimmten Anzahl von Trainingszyklen automatisch das nächst höhere Programm einstellt. Sie können das Programm aber auch selbst in Abhängigkeit von Ihrem Wohlbefinden und Fitnesslevel wählen.

Trainingszyklus beachten

Jedes Training besteht aus drei Phasen:

– einer Aufwärmphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der die Muskeln für das Training vorbereitet werden;
– einer Trainingsphase (je nach Trainingsprogramm in unterschiedlicher Frequenz);
– einer Entspannungsphase (30 Hz) von zwei Minuten, in der sich die Muskeln wieder entspannen können.

Programm	Laufzeit [min]	Wiederholungen	Trainingsfrequenz [Hz]
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	kontinuierlich	80

Intensitätslevel einstellen

Hinweis: Die Intensität kann nur eingestellt werden, wenn die Elektroden Hautkontakt haben.
Sie müssen zu Beginn jedes Trainings einen Intensitätslevel einstellen. Drücken Sie die Intensitätswahltaste ▲, um die Intensität zu vergrößern und die Intensitätswahltaste ▼, um die Intensität zu verringern.
Je nach Intensität werden Sie erst Kribbeln und später eine Muskelkontraktion spüren. Stellen Sie die Intensität nur so hoch ein wie es Ihnen noch angenehm erscheint.

Zu starke Impulse stoppen

Sie können jederzeit die Intensität vermindern oder durch Drücken der Ein/Aus Taste (~ 2 Sekunden) das Gerät wieder ausschalten. Wenn Sie den Gürtel vom Bauch wegziehen, so dass der Hautkontakt im Elektrodenbereich unterbrochen ist, geht der Intensitätslevel automatisch auf Null zurück. Bei erneutem Kontakt mit der Haut liegt keine Spannung mehr an.

Ungewünschte Impulsänderungen verhindern

Um zu vermeiden, dass sich während eines Trainings die Intensität versehentlich erhöht, schalten Sie einfach die Tastensperre ein. Dazu drücken Sie ca. 3 Sekunden lang die Programmwahltaste (3). Ein akustisches Signal ertönt und das Zeichen erscheint auf dem Display. Zum Aufheben der Tastensperre drücken Sie die Taste erneut.

Auf unangenehme Empfindungen reagieren

Wenn Sie an Ihrer Haut ein Stechen oder Jucken verspüren, aber auch wenn Sie an Stelle der Muskelkontraktionen nur ein Kribbeln bemerken, sollten Sie das Gerät ausschalten und folgendermaßen vorgehen:
– Kontrollieren Sie, ob die Elektroden in Ordnung sind oder einen Defekt aufweisen.
– Kontrollieren Sie, ob die runde Abdeckung über den Elektrodenanschlüssen noch vorhanden ist.
– Nehmen Sie den Gürtel ab und befeuchten ihn noch einmal komplett.
– Achten Sie beim erneuten Anlegen auf guten Hautkontakt und gute Befeuchtung.

Während des Trainings eine Pause einlegen

Sollten Sie im Laufe eines Programms eine Pause wollen, drücken Sie kurz die Pause Taste. Ein akustisches Signal ertönt und das Pausezeichen „II“ erscheint auf dem Display. Mit einem erneuten drücken der Taste können Sie das Programm fortführen.

Trainingshäufigkeit ablesen

Sie können Ihre Trainingshäufigkeit auf dem Display ablesen. Die Zahlen hinter den Programmen geben an, wie oft Sie ein Programm bereits vollständig absolviert haben. Diese Zahlen werden bis zum Batteriewechsel gespeichert.

6. Reinigung

– Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Gerät.
– Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
– Lassen Sie das Gerät nicht fallen.
– Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal der Fall sein sollte, dann verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
– Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.
– Wenn Sie das Gerät (die Bedieneinheit) vom Gürtel entfernt haben, können Sie den Gürtel mit einem feuchten Tuch reinigen. Benutzen Sie dafür eine milde Seifenlauge oder ein Flüssigwaschmittel. Verwenden Sie keine Bleichmittel.
– Der Gürtel ist ungeeignet für die Maschinenwäsche.

7. Technische Angaben

Model	SEM 35
Stromversorgung	3 x 1,5 V AAA (Typ LR 03)
Elektrodengröße	ca. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm Last)	– Ausgangsspannung: max. 70 V p-p – Ausgangsstrom: max. 140 mA p-p – Ausgangsfrequenz: 30–80 Hz
Impulsdauer	200 µs pro Phase
Wellenform	symmetrische, zweiphasige Rechteckform
Gewicht	~ 330 g
Gürtelgröße für einen Taillenumfang von ca.	75 bis ca.140 cm
Zubehör	Verlängerungsgürtel 40 cm
maximal zulässige Betriebsbedingungen	0 °C bis +40 °C, 20–65 % relative Luftfeuchte
maximal zulässige Aufbewahrungsbedingungen	0 °C bis +55 °C, 10–90 % relative Luftfeuchte
Zeichenerklärung	– Anwendungsteil Typ BF – Achtung! Gebrauchsanleitung lesen.
Lieferumfang	– Gürtel – Verlängerung – Steuergerät – Batterien – Elektrodenabdeckung – Diese Gebrauchsanleitung

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

8. Garantie/Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

– Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
– Für Verschleißteile.
– Für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren.
– Bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt.

Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

geltend zu machen.

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten. Das Gerät aus keinem Grund öffnen – im Falle von Öffnung oder Veränderung erlischt der Garantieanspruch.

Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

In vielen Fällen liegt der Grund für Reklamationen in Bedienungsfehlern. Diese könnten ohne Weiteres telefonisch behoben werden. Bitte wenden sie sich an die für Sie eingerichtete Service-Hotline:

(DE) Tel.: 0 2151 780 96 96
(CH) Tel.: 0 44 200 1140

(FR) (BE) (CH) FRANÇAIS

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

1. Premières expériences

Fonctionnement de la ceinture de musculation abdominale

La ceinture de musculation abdominale fonctionne sur le principe de stimulation électrique des muscles (EMS).
Le stimulateur de muscles produit de légères impulsions électriques que la peau conduit jusqu'aux muscles. Lors de l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale, les fibres musculaires se contractent et se relâchent comme sous l'effet d'impulsions nerveuses normales. Cependant, le stimulus est moins spécifique que lors d'un exercice musculaire abdominal actif : l'utilisation de la ceinture de musculation abdominale ne peut donc pas entièrement remplacer un véritable entraînement actif.
La stimulation électrique des muscles est employée depuis de nombreuses années pour l'entraînement musculaire dans le sport et la mise en forme ; son but est d'améliorer les performances physiques, de rendre plus svelte et plus attrayant. Parmi les domaines d'application, citons
– l'échauffement musculaire ;
– pour des muscles mieux dessinés ;
– le raffermissement des muscles et de la peau ;
– la relaxation musculaire.

L'EMS est employé également au cours de la rééducation médicale. Chez les personnes contraintes au repos, la stimulation musculaire pratiquée régulièrement leur permet de maintenir la mobilité et la force de la partie du corps immobilisée. La période de rééducation est ainsi raccourcie de manière importante. Les tendons et les articulations ne subissant qu'une charge minimale, cette méthode d'entraînement est très douce.

2. Remarques importantes

ATTENTION :

Utilisation correcte

– Utilisez cet appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée par le mode d'emploi. Toute utilisation incorrecte peut être dangereuse.
– Si vous portez des bijoux ou des piercings (p. ex. piercing de nombril) dans le secteur de l'application, il faut les enlever avant l'utilisation de l'appareil, puisqu'on peut se brûler ponctu-ellement.
– N'utilisez pas en même temps cet appareil avec d'autres appareils que transmettent des impulsions électriques à votre corps (p. ex. appareils TENS).
– L'appareil est prévu uniquement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
– Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte ou erronée.
– En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou à l'adresse mentionnée du service après-vente.
– Servez-vous uniquement de l'appareil avec les pièces accessoires fournies.
– Valeur de sortie max. recommandée pour les électrodes : 5 mA/cm^2, une densité de courant effective supérieure à 2mA/cm^2 nécessite une attention accrue.
– Pour des raisons d'hygiène, l'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne.

Remarque : dans de rares cas, il peut se produire des irritations de la peau dans la zone des électrodes.

Utilisation impropre

– Ne pas utiliser l'appareil :
  – au niveau de la tête : il risque de provoquer des accès de convulsions ;
  – au niveau du cou/de l'artère carotide : il risque de provoquer un arrêt cardiaque ;
  – au niveau du pharynx et du larynx : il risque de provoquer des spasmes musculaires pouvant entraîner une suffocation ;
  – au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque.
– Gardez l'appareil hors de portée des enfants pour prévenir tout risque éventuel.
– Gardez l'appareil à distance des sources de chaleur.
– N'utilisez pas l'appareil à proximité d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (téléphones portables, par ex.), car ils peuvent avoir une influence sur le fonctionnement de l'appareil.
– N'utilisez pas l'appareil pendant le bain ou la douche. N'entreposez pas et ne conservez pas l'appareil à des endroits où il risque de tomber dans la baignoire ou le lavabo.
– Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.

Dommages

– Vérifiez souvent l'appareil pour détecter des signes d'usure ou de détérioration.
  Si l'appareil présente de tels signes ou s'il a été utilisé de manière non conforme, il doit être envoyé au fabricant ou rapporté au revendeur avant d'être réutilisé.
– Eteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou si des pannes de fonctionnement se produisent.
– Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés.
– N'essayez en aucun cas de réparer vous-même l'appareil !

Attention – Pour votre sécurité !

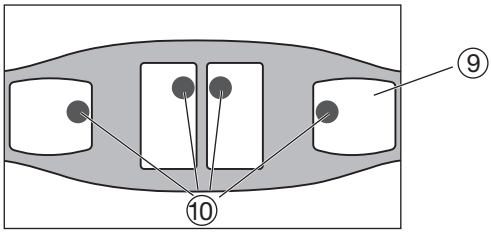
L'appareil est prévu uniquement pour être utilisé par des adultes en bonne santé.
Dans les cas suivants, l'appareil ne doit absolument pas être utilisé :
– Personnes munies d'implants médicaux (par ex. stimulateur cardiaque) ;
– en présence d'implants métalliques au niveau du site d'application ;
– personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par example) ;
– maladies aiguës ;
– épilepsie ;
– maladies cancéreuses ;
– à proximité de lésions cutanées et de coupures ;
– pendant la grossesse ;
– en cas de tendances aux saignements, par ex. après un traumatisme aigu ou une fracture. Le courant de stimulation peut déclencher des saignements ou les accentuer ;
– après des interventions chirurgicales au cas où les contractions musculaires accrues pourraient empêcher la guérison ;
– lorsqu'un appareil chirurgical à haute fréquence est branché simultanément ;
– en cas d'hypotension ou d'hypertension artérielle ;
– forte fièvre ;
– psychoses ;
– régions oedémateuses ou inflammatoires ;
– à proximité (moins d'1 m) d'appareils de thérapie à ondes courtes ou à micro-ondes, car ils peuvent provoquer des variations des valeurs par défaut de l'appareil ;
– n'utilisez pas l'appareil pendant votre sommeil, en conduisant ou pendant l'utilisation simultanée de machines.

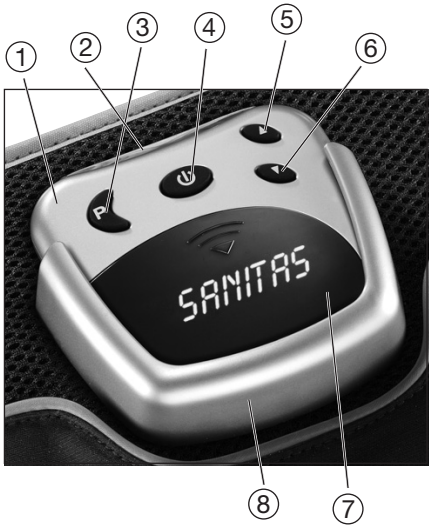
En cas de doute, consultez votre médecin.

3. Description de l'appareil

Dénomination des parties

1. Unité de réglage
2. Affichage LCD
3. Touche de programme et de verrouillage
4. Touche de marche/arrêt/pause
5. Touche de sélection intensité plus forte ▲
6. Touche de sélection intensité plus faible ▼
7. Couvercle du compartiment des piles
8. Support
9. Electrodes de surface
10. Protections de branchement d'électrodes

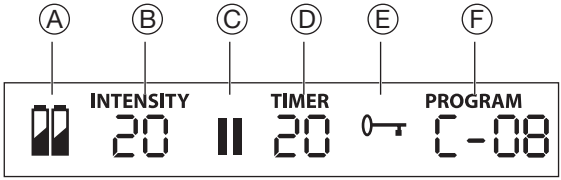




Si les films de protection autocollants servant à raccorder les électrodes (10) ne sont pas installés ou se détachent, nous vous recommandons de mettre en place au plus vite les films de protection pour électrodes fournis.
Ne portez jamais la ceinture avec les électrodes métalliques directement au contact du corps. L'utilisation de la ceinture sans les films de protection des électrodes peut entraîner des blessures.

Description des symboles affichés

A Piles – affichage de charge : clignote quand les piles sont usées
B Intensité : niveau d'intensité du réglage (0 à 40)
C Pictogramme de pause : clignote quand la pause est activée
D Minuteur : durée du programme non encore écoulée
E Clé : verrouillage des touches est activé
F Programme : programme sélectionné et nombre de cycles d'entraînement accomplis

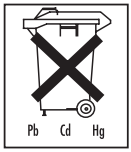


4. Mise en service

Introduire les piles

Quand le pictogramme des piles clignote à l'affichage, les piles sont usées et doivent être changées. Pour introduire ou changer les piles, il faut retirer l'unité de réglage du support de la ceinture.
– Détachez l'attache magnétique en retirant l'appareil de la ceinture.
L'attache magnétique des deux boutons de contact se dégage d'un coup.
– Faites sortir l'appareil du support en le tirant vers le haut.
– Retirez le couvercle du compartiment des piles en appuyant et en poussant dans le sens de la flèche.
– Introduisez des piles en respectant le repère dans le compartiment des piles.
Respectez la polarité correcte des piles.

Remarques :
– Cet appareil n'est pas prévu pour des accus.
– Quand l'appareil n'est pas utilisé, nous recommandons de le conserver séparément de la ceinture. Au cas où vous ne vous servez pas de l'appareil pendant une longue période, nous recommandons de retirer d'abord les piles.
– Les piles usées ne sont pas des ordures ménagères. La législation vous oblige d'éliminer les piles. Pour les éliminer, apportez-les à votre magasin d'électricité ou aux points de collecte du matériel recyclable les plus proches.
– Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = pile contenant du cadmium,
Hg = pile contenant du mercure.
– Veuillez éliminer l'appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/CE – WEEE (Waste electrical and electronic equipment). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.



Mettre la ceinture
Avant tout entraînement, assurez-vous que la peau est propre et exempte de produits de soins ou d'huile. C'est seulement dans ces conditions que l'appareil fonctionne le mieux.
– Mettez la ceinture, les électrodes tournées vers vous et devant vous.
– Humectez les électrodes et votre ventre avec de l'eau. Vérifiez si les surfaces des électrodes sont également humectées pour éviter des pointes de tension à certains endroits de la peau au cours de l'entraînement qui suivra.
– Passez la ceinture autour de la taille de sorte que les électrodes sont contre votre ventre. Pour terminer, fermez avec la bande velcro.
Vérifiez si la ceinture est assez serrée afin d'assurer un bon contact des électrodes sur la peau.
Si la ceinture est trop petite pour votre tour de taille, vous pouvez utiliser la rallonge fournie .

Il ne faut pas mettre la ceinture :
– au niveau de la tête: elle peut provoquer des convulsions ;
– au niveau du coup et de l'artère carotide : elle peut provoquer un arrêt cardiaque ;
– au niveau du pharynx et du larynx : elle risque de provoquer des spasmes musculaires entraînant une suffocation ;
– au niveau du thorax: le risque de fibrillation ventriculaire est accru et peut provoquer un arrêt cardiaque.

Quel est l'endroit exclusif où la ceinture peut être utilisée :
Mettez la ceinture exclusivement autour du ventre. Le nombril devrait être à moitié recouvert.

Arrêt automatique
Si l'appareil n'est pas utilisé après avoir été mis en marche, il s'arrête automatiquement au bout de 5 minutes.

5. Utilisation

Entraînement avec la ceinture de musculation abdominale

Au cours de la première semaine, il ne faudrait pas utiliser la ceinture de musculation abdominale plus d'une fois par jour, pour accoutumer doucement vos muscles à l'appareil. Ensuite vous pouvez vous entraîner plus souvent.

Remarque : Pour que vos muscles se régénèrent, vous devriez observer une pause de 5 heures au moins entre deux séances d'entraînement.

Vous pouvez adapter l'intensité de l'entraînement à l'état actuel de votre forme. Il est cependant recommandé d'effectuer un programme après l'autre, de manière progressive. Les programmes A à E sont coordonnés de telle sorte qu'à chaque usage, vos muscles disposent de suffisamment de temps pour s'adapter à un entraînement plus intense. Les programmes A à E se distinguent par la fréquence, la durée de chacune des impulsions d'entraînement et la pause ménagée entre les impulsions d'entraînement.

L'appareil est réglé en fonction de l'entraînement proposé de sorte qu'il effectue les programmes A à E l'un après l'autre et qu'il reprend chaque programme à des fréquences différentes. Cependant il vous est possible de sélectionner le programme que vous voulez.

Entraînement correct

Ce que vous ressentez à l'entraînement

Au début de l'entraînement vous ressentirez un léger picotement. L'intensité augmentant, vous ressentirez les contractions des muscles à proximité et directement sous les électrodes.

Chaque contraction commence par une lente augmentation de la tension, qui est maintenue pendant quelques secondes au niveau de l'intensité que vous avez réglé. Ensuite les muscles se détendront doucement.

Mettre l'appareil en marche

Appuyez sur la touche marche/arrêt. Un signal bref se fait entendre et l'affichage LCD s'allume.

A la première mise en marche de l'appareil, le programme A démarre automatiquement.

Sélectionner le programme

La ceinture de musculation abdominale dispose de cinq programmes coordonnés les uns aux autres, vous pouvez les effectuer au cours d'un entraînement de plusieurs semaines. La première semaine, vous commencez par le programme A à un niveau faible et vous intensifiez votre entraînement au fur et à mesure que vos muscles se fortifient. La ceinture de musculation abdominale est réglée de sorte que l'appareil passe automatiquement au programme d'intensité supérieure après un certain nombre de cycles d'entraînement. Cependant vous pouvez sélectionner le programme que vous voulez en fonction de votre bien-être et de votre niveau de forme physique.

Suivre le cycle d'entraînement

Chaque séance d'entraînement est composée de trois phases :

– une phase d'échauffement (30 Hz) de deux minutes qui prépare vos muscles à l'entraînement ;
– une phase de musculation (avec une fréquence variant selon le programme d'entraînement) ;
– une phase de relaxation (30 Hz) de deux minutes qui permet à vos muscles de se détendre.

Programme	Durée [min]	Reprises	Fréquence [Hz] au cours de l'entraînement
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	en continu	80

Régler le niveau d'intensité

Remarque : L'intensité peut être réglée uniquement quand les électrodes sont en contact avec la peau.

Au début de chaque séance d'entraînement, vous devriez régler le niveau d'intensité. Appuyez sur la touche de sélection de l'intensité ▲ pour augmenter l'intensité et la touche de sélection de l'intensité ▼ pour diminuer l'intensité.

Selon l'intensité, vous ressentirez d'abord des picotements puis une contraction musculaire. Réglez l'intensité de sorte que l'effet vous paraisse encore agréable.

Arrêter les impulsions trop fortes

A tout moment il vous est possible de réduire l'intensité ou d'appuyer sur la touche marche/arrêt (2 secondes environ) pour éteindre l'appareil. Lorsque vous écartez la ceinture de votre ventre, de manière à ce que la peau ne soit plus en contact avec les électrodes, le niveau d'intensité revient automatiquement à zéro. En cas de nouveau contact avec la peau, il n'y a plus de tension.

Eviter les modifications d'impulsions non recherchées

Pour éviter que l'intensité n'augmente par mégarde au cours d'une séance d'entraînement, servez-vous simplement du verrouillage de touches. A cet effet, appuyez 3 secondes environ sur la touche de sélection de programme (3). Un signal se fait entendre et le pictogramme 0— s'affiche. Appuyez à nouveau sur la touche pour annuler le verrouillage des touches.

Réagir à des sensations désagréables

Si vous ressentez un lancement ou une démangeaison sur la peau, mais aussi pour le cas où vous ne remarquez qu'un picotement au lieu des contractions musculaires, vous devriez éteindre l'appareil et procéder comme suit :

– Contrôler si les électrodes sont en bon état ou si elles sont défectueuses.
– Contrôler si la protection ronde sur le branchement d'électrodes est encore en place.
– Retirer la ceinture et l'humidifier à nouveau complètement.
– Remettre la ceinture et veiller à un bon contact avec la peau et à une bonne humidification.

Faire une pause pendant la séance d'entraînement

Pour faire une pause au cours d'un programme, appuyez brièvement sur la touche Pause. Un signal se fait entendre et le symbole de pause « II » s'affiche. Appuyez à nouveau sur cette touche pour poursuivre le programme.

Lire la fréquence des séances d'entraînement

Vous pouvez lire sur l'affichage votre fréquence d'entraînement. Les chiffres figurant derrière les programmes indiquent le nombre de fois que vous avez effectué le programme en entier. Ces chiffres restent enregistrés jusqu'au changement de piles.

6. Nettoyage

– Avant tout nettoyage, retirez les piles de l'appareil.
– Nettoyez l'appareil avec un chiffon légèrement humecté. S'il est très sale, vous pouvez utiliser un chiffon humecté d'eau légèrement savonneuse.
– Ne laissez pas tomber l'appareil.
– Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas dans l'appareil. Si cela se produisait, ne réutilisez l'appareil qu'au moment où il est complètement sec.
– Pour le nettoyage, ne vous servez pas d'agent de nettoyage chimique ni de produit abrasif.
– Après avoir retiré l'appareil (l'unité de réglage) de la ceinture, cette dernière peut être lavée avec un chiffon humide. A cet effet, servez-vous d'eau légèrement savonneuse ou d'une lessive liquide. N'utilisez pas d'agent de blanchiment.
– La ceinture ne doit pas être lavée en machine.

7. Données techniques

Modèle	SEM 35
Alimentation électrique	3 x 1,5 V AAA (type LR 03)
Dimension des électrodes	11,3 x 6 cm environ ; 8,7 x 9,7 cm
Paramètres (charge 500 ohm)	– Tension de sortie : max. 70 V p-p – Courant de sortie : max. 140 mA p-p – Fréquence de sortie: 30 – 80 Hz
Durée de l'impulsion	200 µs par phase
Forme des ondes	symétrique, forme rectangulaire diphasé
Poids	330 g env.
Dimensions de la ceinture adaptées à un tour de taille de	75 cm à 140 cm
Accessoires	Rallonge de ceinture de 40 cm
Conditions maximales de fonctionnement autorisées	0 °C à +40 °C, 20 à 65 % d'humidité relative de l'air
Conditions maximales de conservation autorisées	0 °C à +55 °C, 10 à 90 % d'humidité relative de l'air
Explication des signes	– Pièce d'application type BF – Attention ! Lire le mode d'emploi.
Éléments fournis	– Ceinture – Rallonge – Appareil de commande – Piles – Films de protection pour électrodes – Le présent mode d'emploi

Sous réserve de modifications des données techniques sans avertissement pour des raisons de mise à jour.

8. Garantie/Service

Ce produit dispose d'une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat pour tout vice matériel et de fabrication.
La garantie ne s'applique pas :
– aux dommages issus d'une utilisation non conforme ;
– aux pièces d'usure ;
– aux vices connus du client au moment de l'achat ;
– en cas de propre faute du client.
Les garanties légales du client restent intactes par cette garantie.
Le client doit justifier l'achat pour toute revendication d'une réclamation durant la durée de la garantie.
La garantie doit être revendiquée dans l'espace de 3 ans à partir de la date d'achat auprès de

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

En cas de réclamation, le client a droit à réparation de la marchandise par notre atelier ou par un atelier autorisé par nos soins. Le boîtier de l'appareil ne doit être ouvert sous aucun prétexte – l'ouverture du boîtier et toute modification annule les droits de garantie. En raison de la garantie, tous autres droits du client sont exclus.
Dans de nombreux cas, les motifs des réclamations découlent d'erreurs de manipulation. Celles-ci pourraient facilement être résolues par téléphone. Adressez-vous à la ligne d'assistance qui vous est réservée :

(FR) Tél. : 0 157 323 320
(BE) Tél. : 0 220 081 03
(CH) Tel.: 0 44 200 1140

(NL) (BE) NEDERLANDS

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

1. Introductie

Werking van de buikspierriem

De buikspierriem werkt op basis van elektrische spierstimulatie (EMS).
De spierstimulator produceert zachte elektrische impulsen die via uw huid naar de spieren worden geleid. Op dezelfde wijze als een natuurlijke activering door zenuwimpulsen trekken de spiervezels zich bij het gebruik van de buikspierriem samen en ontspannen zich weer. De prikkeling is daarbij echter minder specifiek dan bij een actieve buikspiertraining en het gebruik van de buikspierriem kan daardoor een daadwerkelijke actieve training ook niet volledig vervangen.
Elektrische spierstimulatie wordt al jarenlang gebruikt voor spiertraining op het gebied van sport en fitness om een krachtig, slank en aantrekkelijk lichaam te ontwikkelen. Toepassingen zijn bijvoorbeeld:
– opwarmen van de spieren;
– spierdefinitie;
– spieren en huid strakker maken;
– spierontspanning.

EMS wordt ook bij revalidatie gebruikt. Als iemand gedwongen rust moet nemen, helpt regelmatige spierstimulatie de mobiliteit en spierkracht van het inactieve lichaamsdeel te behouden. De revalidatietijd kan zo duidelijk afnemen. Omdat pezen en gewrichten slechts minimaal worden belast, is deze trainingsmethode uiterst zachtaardig.

2. Belangrijke aanwijzingen

LET OP!

Gebruik volgens het beoogde gebruiksdoel

– Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en op de in de gebruiksaanwijzing aangegeven manier. Elk onjuist gebruik kan gevaarlijk zijn.
– Als u op/bij het toepassingsgebied sieraden of piercings (bijv. een navelpiercing) draagt, moet u deze vóór gebruik van het apparaat verwijderen omdat dit verbrandingen kan veroorzaken.
– Gebruik dit apparaat niet tegelijkertijd met andere apparaten die elektrische impulsen geven aan uw lichaam (bijv. TENS-apparaten).
– Het apparaat is bestemd voor persoonlijk gebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik.
– De fabrikant is niet verantwoordelijk voor schade die is ontstaan door verkeerd gebruik.
– Gebruik het apparaat in twijfelgevallen niet en neem contact op met uw dealer of met de vermelde klantenservice.
– Gebruik het apparaat uitsluitend in combinatie met de bijgeleverde accessoires.
– Max. aanbevolen uitgangswaarden voor de elektroden: 5 mA/cm^2, een effectieve stroomdichtheid boven 2 mA/cm^2 behoeft een grotere oplettendheid.
– Het apparaat mag om hygiënische redenen slechts bij één persoon gebruikt worden.

Aanwijzing: In zeldzame gevallen kunnen huidirritaties optreden bij het toepassingsgebied van de elektroden.

Onjuist gebruik

– Het apparaat mag niet worden gebruikt:
  – op het hoofd: dit kan krampaanvallen veroorzaken;
  – bij de hals/halsslagader: dit kan een hartstilstand veroorzaken;
  – bij de keelholte en het strottenhoofd: dit kan spierkrampen veroorzaken die kunnen leiden tot verstikking;
  – bij de borstkas: dit verhoogt eventueel het risico op boezemfibrilleren en kan leiden tot een hartstilstand.
– Houd het apparaat uit de buurt van kinderen om eventuele gevaren te vermijden.
– Houd het apparaat uit de buurt van warmtebronnen.
– Gebruik het apparaat niet in de buurt van kortegolf- en microgolfapparaten (bijv. mobiele telefoons); deze kunnen de werking beïnvloeden.
– Gebruik het apparaat niet tijdens het baden of douchen. Leg of bewaar het apparaat niet op een plaats vanwaar deze in de badkuip of wastafel kan vallen.
– Dompel het apparaat in geen geval onder in water of een andere vloeistof.

Beschadiging

– Controleer het apparaat herhaaldelijk op tekenen van slijtage of beschadiging. Als u dergelijke tekenen waarneemt of als het apparaat onjuist wordt gebruikt, moet deze vóór verder gebruik naar de fabrikant of dealer worden gebracht.
– Zet het apparaat onmiddellijk uit als het defect is of storingen optreden.
– Laat reparaties uitsluitend uitvoeren door de klantenservice of een geautoriseerde dealer.
– Probeer in geen geval het apparaat zelf te repareren!

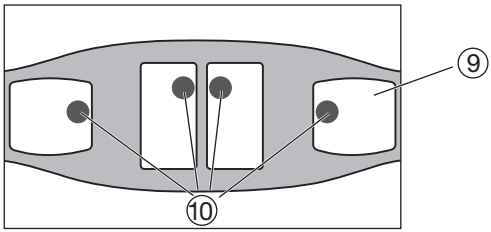
Voorzichtig – voor uw veiligheid!

Het apparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik bij gezonde volwassenen.
In de volgende gevallen mag u het apparaat absoluut niet gebruiken.
– Geïmplanteerde elektrische apparaten (bijv. pacemakers);
– bij de aanwezigheid van metalen implantaten op de toepassingsplek;
– hartritmestoornissen;
– acute ziekten;
– epilepsie;
– bij kanker;
– in de buurt van huidwonden en sneeën;
– zwangerschap;
– bij neiging tot bloedingen, bijv. na acuut letsel of een fractuur. De prikkelingen kunnen bloedingen veroorzaken of versterken;
– na operaties, waarbij versterkte spiercontracties het genezingsproces kunne verstoren;
– bij gelijktijdige aansluiting op een chirurgisch instrument met een hoge frequentie;
– bij lage of hoge bloeddruk;
– hoge koorts;
– psychosen;
– bij een opgezwollen of ontstoken toepassingsgebied;
– in de buurt (max. 1 m) van kortegolf- of microgolftherapieapparaten, omdt dit schommelingen in de uitgangswaarden van het apparaat kan veroorzaken;
– niet tijdens de slaap, tijdens het besturen van een motorvoertuig of het bedienen van machines.
Raadpleeg uw arts bij twijfelgevallen.

3. Beschrijving van het apparaat

Benoeming van de onderdelen

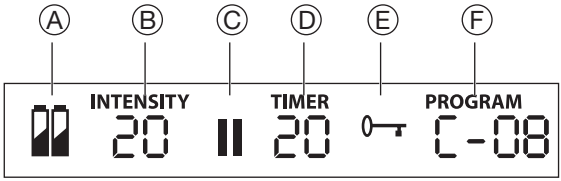
1. Bedieningseenheid
2. LCD-scherm
3. Programma- en blokkeertoets
4. Aan/uit/pauze-knop
5. Keuzetoets intensiteit vergroten ▲
6. Keuzetoets intensiteit verlagen ▼
7. Deksel batterijcompartiment
8. Houder
9. Elektroden
10. Afdekkingen voor elektrodenaansluiting



Ontbreken de zelfplakkende afdekkingen voor de elektrodenaansluiting (10) of gaan deze los, dan raden wij dringend aan de meegeleverde elektrodenafdekking op te plakken.
Plaats de riem niet met blootliggende metaalelektroden. Het gebruik van de riem zonder elektrodenafdekking kan letsel veroorzaken.

Beschrijving van de weergavesymbolen

A	Batterijstatusweergave:	knippert als de batterij leeg is
B	Intensiteit:	ingesteld intensiteitsniveau 0–40
C	Pauzesymbool:	knippert als pauze geactiveerd is
D	Timer:	de resterende looptijd van het opgestarte programma
E	Sleutel:	de toetsenblokkering is geactiveerd
F	Programma:	het geselecteerde programma met het aantal reeds voltooide trainingscycli



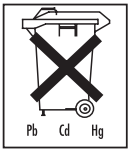
4. Ingebruikname

Plaatsen van de batterijen

Als het batterijsymbool in de display knippert dan zijn de batterijen leeg en moeten deze worden vervangen. Om batterijen te plaatsen en verwijderen, moet u de bedieningseenheid uit de houder van de riem nemen.

– Verbreek de magnetische verbinding om het apparaat uit de riem te trekken.
  De magnetische verbinding tussen de beide contactpunten klikt duidelijk los.
– Trek het apparaat naar boven uit de houder.
– Verwijder het batterijcomparimentdeksel door te drukken en deze in de richting van de pijl te trekken.
– Plaats de batterijen weer terug in het batterijcompartiment in overeenstemming met de markeringen. Let op de juiste richting van de batterijpolen.

Richtlijnen:
– Bij dit apparaat kunnen geen accu's worden gebruikt.
– Bij het niet langer gebruiken van het apparaat adviseren wij het apparaat los van de riem te bewaren. Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, raden wij aan de batterijen te verwijderen.
– Gebruikte batterijen horen niet bij het huisvuil. U bent wettelijk verplicht de batterijen te verwijderen. Lever deze in bij uw elektrospeciaalzaak of uw lokale afvalverwerkingspunt.
– De volgende symbolen vindt u op batterijen met schadelijke stoffen:
Pb = batterij bevat lood,
Cd = batterij bevat cadmium,
Hg = batterij bevat kwik.
– Verwijder het toestel conform het Besluit Afval van Elektrische en Elektronische Apparaten 2002/96/EG – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afvalverwijdering.



Aanbrengen van de riem
Vóór elke training moet u controleren of uw huid schoon en crème- en olievrij is. Alleen dan kan het apparaat optimaal werken.
– Leg de riem met de elektroden naar u toe voor u neer.
– Bevochtig de elektroden en uw buik met water. Let erop, dat de elektrodevlakken gelijkmatig bevochtigd zijn om plaatselijke spanningspieken op uw huid bij latere training te voorkomen.
– Plaats de riem zo om uw middel dat de elektroden op uw buik liggen. Sluit vervolgens de klitten bandsluiting.
Let op dat u de riem voor een goed contact tussen de elektroden en huid strak omdoet, maar niet insnoert.
Mocht de riem niet om uw taille passen, dan kunt u het meegeleverde verlengstuk gebruiken!

Waar mag de riem niet worden gebruikt:
– op het hoofd: dit kan krampaanvallen veroorzaken;
– bij de hals/halsslagader: dit kan een hartstilstand veroorzaken;
– bij de keelholte of het strottenhoofd: dit kan spierkrampen verrrozaken die kunnen leiden tot verstikking;
– in de buurt van de borstkas: dit verhoogt eventueel het risico op boezemfibrilleren en kan leiden tot een hartstilstand.

Waar mag de riem wél worden gebruikt:
Plaats de riem uitsluitend bij de buik. De navel moet volledig afgedekt zijn.

Automatische uitschakeling
Als het apparaat na inschakeling niet wordt gebruikt, schakelt het zich na 5 minuten automatisch uit.

5. Gebruik

Algemene informatie over het trainen met de buikspierriem
In de eerste week mag u de buikspierriem niet vaker dan eenmaal per dag gebruiken, om uw spieren langzaam aan het apparaat te laten wennen. Daarna kunt u vaker trainen.
Aanwijzing: Voor het herstellen van uw spieren moet u een rustperiode van ten minste 5 uur aanhouden tussen de trainingen.
U kunt de intensiteit van de training aanpassen aan uw persoonlijke conditie. Het is echter raadzaam stap voor stap het ene programma na het andere te doorlopen. De programma's A tot E zijn dusdanig op elkaar afgestemd dat uw spieren voldoende tijd krijgen zich bij het toepassen van een intensievere training aan te passen. De programma's A tot E verschillen qua frequentie, duur van de trainingsimpulsen en pauzes tussen de trainingsimpulsen.
Het apparaat is met een trainingsvoorstel zo ingesteld dat het de programma's A tot E na elkaar doorloopt en elk afzonderlijk programma vaak herhaalt. U kunt elk programma echter ook afzonderlijk selecteren.

Zo traint u goed

Wat u bij het trainen voelt

Aan het begin van de training voelt u een lichte kriebeling. Met de toenemende intensiteit voelt u de spiercontracties in de omgeving van en direct onder de elektroden.
Elke contractie begint met een langzame spanningstoename, deze wordt op de ingestelde intensiteit gedurende enkele seconden vastgehouden. Vervolgens ontspant de spier zich weer rustig.

Het apparaat aanzetten

Druk op de aan/uit-toets. Er klinkt een kort signaal en het LCD-scherm licht op. Bij het voor de eerste maal aanzetten van het appraat wordt automatisch programma A geactivieerd.

Programma selecteren

De buikspierriem beschikt over vijf op elkaar afgestemde programma's die u in een trainingstijd van meerdere weken kunt doorlopen. U begint in de eerste week met programma A op een lage stand en verhoogt met toenemende sterkte uw spiertraining. De buikspierriem is zo ingesteld dat na een bepaald aantal trainingscycli automatisch het volgende hogere programma wordt ingesteld. U kunt het programma echter ook zelf selecteren, naar gelang uw gezondheid en conditie.

De trainingscyclus volgen

Elke training bestaat uit drie fasen:

– een opwarmfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren worden voorbereid op de training;
– een trainingsfase (afhankelijk van het trainingsprogramma in uiteenlopende frequenties);
– een ontspanningsfase (30 Hz) van twee minuten, waarin de spieren zich weer kunnen ontspannen.

Programma	Duur [min]	Herhalingen	Trainingsfrequentie [Hz]
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continu	80

Intensiteitsniveau instellen
Aanwijzing: De intensiteit kan alleen worden ingesteld als de elektroden contact maken met de huid.
U moet aan het begin van de training eeen intensiteitsniveau instellen. Druk op de intensiteitskeuzetoets ▲ om de intensiteit te vergroten en op de intensiteitskeuzetoets ▼ om de intensiteit te verlagen.
Afhankelijk van de intensiteit voelt u eerst een kriebeling en vervolgens een spiercontractie. Stel de intensiteit niet hoger in dan voor u aangenaam is.

Te sterke impulsen stoppen
U kunt te allen tijde de intensiteit verlagen of door op de aan/uit-knop te drukken (~ 2 seconden) het apparaat weer uitschakelen. Als u de riem van de buik trekt zodat de elektroden geen contact meer maken met de huid keert het intensiteitsniveau automatisch terug naar nul. Bij hernieuwd contact met de huid is er geen spanning meer.

Ongewenste impulswijzigingen voorkomen
Om te voorkomen dat tijdens een training de intensiteit per ongeluk stijgt, schakelt u eenvoudig de toetsenblokkering in. Druk hiervoor ongeveer 3 seconden op de programmakeuzetoets (3). Een akoestisch signaal klinkt en het sleutelsymbool 0⊸ verschijnt in de display. Druk voor het uitschakelen van de toetsenblokkering nogmaals op de toets.

Reageren op onaangename gevoelens
Als u huid prikkelt of jeukt, maar ook als u op de plaats van de spiercontracties slechts een kriebeling waarneemt, moet u het apparaat uitschakelen en de volgende stappen volgen:
– Controleer of de elektroden in orde zijn of een defect vertonen.
– Controleer of de ronde afdekking over de elektrodenaansluitingen nog aanwezig is.
– Verwijder de riem en bevochten deze nog eenmaal helemaal.
– Let bij het opnieuw omdoen op goed huidcontact en goede bevochtiging.

Tijdens de training een pauze inlassen
Mocht u tijdens het doorlopen van een programma een pauze willen, druk dan kort op de pauzetoets. Een akoestisch signaal klinkt en het pauzesymbool „II“ verschijnt in de display. Door nogmaals op de toets te drukken kunt u het programma vervolgen.

Trainingsfrequentie aflezen
U kunt de trainingsfrequentie aflezen op de display. De getallen achter het programma geven aan hoe vaak een programma reeds geheel is afgerond. Deze getallen werden opgeslagen tot de batterij wordt vervangen.

6. Reiniging
– Haal vóór elke reiniging de batterijen uit het apparaat.
– Reinig het apparaat met een licht vochtige doek. Bij sterkere verontreiniging kunt u de doek ook met een lichte zeepoplossing bevochtigen.
– Laat het apparaat niet vallen.
– Pas op dat er geen water in het apparaat komt. Gebruik, wanneer dit toch een keer mocht gebeuren, het apparaat pas weer als het helemaal droog is.
– Gebruik voor het reinigen geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddelen.
– Als u het apparaat (de bedieningseenheid) van de riem hebt verwijderd, kunt u de riem met een vochtige doek reinigen. Gebruik daarvoor een milde zeepoplossing of vloeibaar wasmiddel. Gebruik geen bleekmiddel.
– De riem is niet geschikt voor in de wasmachine.

7. Technische informatie

Model	SEM 35
Stroomvoorziening	3 x 1,5 V AAA (Type LR 03)
Afmeting elektroden	ca. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parameter (500 Ohm last)	– Uitgangsspanning max. 70 V p-p – Uitgangsstroom: max. 140 mA p-p – Uitgangsfrequentie: 30–80 Hz
Impulsduur	200 µs per fase
Golfvorm	symmetrische, tweefasige rechhoekvorm
Gewicht	~ 330 g
Riemgrootte voor een tailleomvang van ongeveer	75 tot 140 cm
Accessoires	Verlengriem 40 cm
Maximale toegestane bedrijfscondities	0 °C tot +40 °C, 20–65 % relatieve luchtvochtigheid
Maximale toegestane bewaarcondities	0 °C tot +55 °C, 10–90 % relatieve luchtvochtigheid
Legenda	– Gebruiksdeel type BF – Let op! Lees de gebruiksaanwijzing.
Meegeleverd	– Riem – Verlengstuk – Besturing – Batterijen – Elektrodenafdekking – deze gebruiksaanwijzing

Veranderingen van de technische informatie zonder nadere kennisgeving op actualiseringsgronden voorbehouden.

8. Garantie/Service

Wij verlenen 3 jaar garantie vanaf koopdatum voor materiaal- en productiefouten van het product.
De garantie geld niet:
– In geval van schade die terug te voeren is op ondeskundig gebruik.
– Voor slijtageonderdelen.
– Voor gebreken die de klant reeds bij aankoop bekend waren.
– Bij door de klant zelf veroorzaakte schade.
De wettelijke garantieverlening voor de klant blijft onaangetast.
Voor garantieclaims binnen de garantieperiode dient de klant het bewijs van aankoop te leveren.
De garantie moet binnen een periode van 3 jaar vanaf koopdatum tegenover

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

geclaimd worden.

In garantiegevallen heeft de klant het recht op reparatie van het artikel bij onze eigen of door ons geautoriseerde servicepunten. Open het apparaat in geen geval - wanneer u het apparaat opent of verandert, komt de garantieverlening te vervallen.
De klant heeft (op grond van de garantie) geen verderstrekkende rechten.
In veel gevallen ligt de oorzaak voor reklamaties in bedieningsfouten. Deze kunnen zondermeer telefonisch verholpen worden. Richt u zich aub. aan de voor u ingestelde Service-Hotline:

(NL) Tel.: 0 202 008 466
(BE) Tél.: 0 220 081 03

(IT) (CH) ITALIANO

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

1. Note introduttive

Funzionamento della cintura per addominali

La cintura per addominali funziona sulla base della stimolazione elettrica dei muscoli (EMS).
Lo stimolatore dei muscoli genera dolci impulsi elettrici che vengono trasmessi attraverso la pelle. quando si utilizza la cintura per addominali le fibre muscolari si contraggono e si rilassano nuovamente in modo analogo ad una attivazione naturale tramite impulsi nervosi. Tuttavia lo stimolo è in questo caso aspecifico rispetto a quello dell'allenamento attivo dei muscoli addominali e l'applicazione della cintura non può quindi sostituire completamente un vero allenamento attivo.
L'elettrostimolazione muscolare viene applicata da molti anni nel campo dello sport e del fitness nell'allenamento dei muscoli per ottenere un corpo prestante, snello e attraente. I campi di applicazione sono ad esempio:
– riscaldamento della muscolatura;
– definizione dei muscoli;
– rassodamento dei muscoli e della pelle;
– relax dei muscoli.

L'EMS viene impiegata anche nelle cure di riabilitazione. Per le persone costrette al riposo la stimolazione regolare dei muscoli contribuisce a mantenere la mobilità e la forza muscolare della parte inattiva del corpo. Il periodo di riabilitazione può così essere notevolmente ridotto. Questo metodo di allenamento è particolarmente delicato poiché i tendini e le articolazioni vengono sollecitati solo in maniera minima.

2. Informazioni importanti

ATTENZIONE!

Uso appropriato

– Utilizzare questo apparecchio solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo.
– Se sulle parti del corpo da sottoporre al trattamento sono applicati gioielli o piercing (ad es piercing ombelicale), essi devono essere rimossi prima di usare l'apparecchio altrimenti si corre il pericolo di ustioni localizzate.
– Non utilizzare questo apparecchio contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo (ad es. apparecchi TENS).
– L'apparecchio è previsto esclusivamente per l'uso personale e non per scopi medici o commerciali.
– Il produttore non risponde di danni causati da un uso improprio o errato dell'apparecchio.
– In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
– Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
– Valor de salida máximo recomendado para los electrodos: 5 mA/cm^2, una densidad efectiva de corriente mayor que 2 mA/cm^2 requiere una mayor atención.
– Per motivi igienici l'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona.

Avvertenza: In qualche caso raro si possono sviluppare irritazioni della pelle nella zona di applicazione degli elettrodi.

Uso improprio

– L'apparecchio non deve essere utilizzato nei seguenti casi:
  – nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi;
  – nella zona del collo/della carotide: pericolo di provocare un arresto cardiaco;
  – nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia;
  – nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco.
– Tenere i bambini lontani dall'apparecchio per prevenire eventuali pericoli.
– Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore.
– Non utilizzare l'apparecchio nelle vicinanze di apparecchi ad onde corte o a microonde (ad es. cellulari) poiché essi possono influenzare l'effetto proposto.
– Non utilizzare l'apparecchio durante il bagno o la doccia. Non custodire l'apparecchio in posti in cui può cadere nella vasca da bagno o nel lavandino.
– Non immergere mai l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi.

Danneggiamenti

– Controllare spesso se l'apparecchio presenta segni di usura o danni. Se si riscontrano tali segni oppure se l'apparecchio è stato utilizzato in modo improprio, farlo esaminare dal produttore o da un rivenditore autorizzato prima di continuare ad utilizzarlo.
– Spegnere immediatamente l'apparecchio quando è difettoso o presenta anomalie di funzionamento.
– Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza o da rivenditori autorizzati.
– Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!

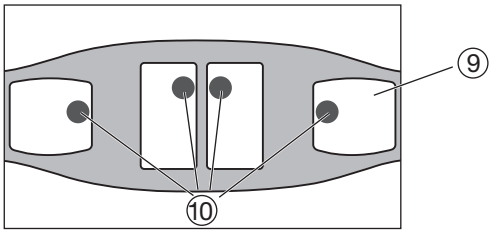
Precauzione – Per la vostra sicurezza!

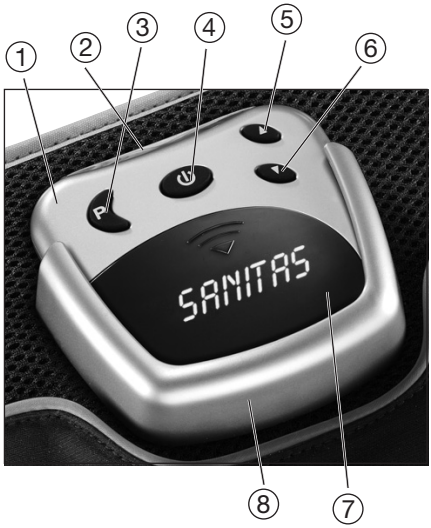
L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso su persone adulte che godono di buona salute.
Non usare mai l'apparecchio nei seguenti casi:
– in portatori di dispositivi elettrici impiantati (ad es. pacemaker);
– in presenza di impianti metallici nella sede di applicazione;
– aritmie cardiache;
– malattie acute;
– epilepsia;
– malattie tumorali;
– nelle zone di lesioni cutanee e ferite da taglio;
– gravidanza;
– in caso di tendenza alle emorragie, ad es. dopo ferite acute o una frattura. La corrente di stimolazione può provocare o aggravare emorragie;
– dopo operazioni in cui contrazioni muscolari più vigorose possono disturbare il processo di guarigione;
– con una contemporanea connessione ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza;
– con una pressione sanguigna troppo bassa o troppo alta;
– febbre alta;
– psicosi;
– con parti del corpo rigonfie o infiammate;
– nelle vicinanze (meno di 1 metro) di apparecchi ad onde corte o a microonde e di apparecchi terapeutici poiché essi possono provocare variazioni dei valori di uscita dell'apparecchio;
– non utilizzare l'apparecchio durante il sonno, guidando un veicolo o maneggiando contemporaneamente altre macchine.
In caso di dubbio, consultare il proprio medico.

3. Descrizione dell'apparecchio

Denominazione dei componenti

1. Unità di comando
2. Display LCD
3. Pulsante del programma e di blocco
4. Pulsante On/Off/Pausa
5. Pulsante di selezione Incrementare l'intensità ▲
6. Pulsante di selezione Decrementare l'intensità ▼
7. Coperchio del vano batterie
8. Supporto
9. Elettrodi di superficie
10. Coperture per la connessione degli elettrodi

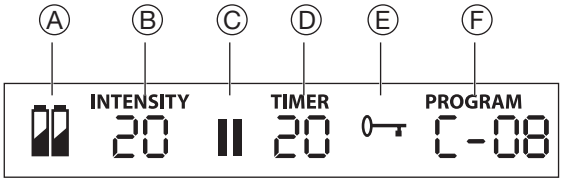




Se le coperture autoadesive per la connessione degli elettrodi (10) mancano o si staccano, raccomandiamo di incollare assolutamente le coperture fornite in dotazione.
Non indossare mai la cintura con elettrodi metallici a nudo. L'uso della cintura con elettrodi scoperti può provocare ferite.

Descrizione dei simboli visualizzati sul display

A Indicazione dello stato delle batterie: lampeggiante quando le batterie sono scariche
B Intensità: livello di intensità impostato 0–40
C Indicazione di pausa: lampeggiante quando la pausa è attivata
D Timer: tempo residuo di esecuzione del programma avviato
E Chiave: il blocco dei pulsanti è attivato
F Programma: programma selezionato con il numero di cicli di allenamento già eseguiti



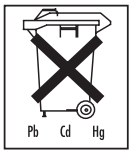
4. Messa in servizio

Inserimento delle batterie

Se sul display lampeggia il simbolo di batteria, significa che le batterie sono esaurite ed devono essere sostituite. Per inserire o sostituire le batterie è necessario rimuovere l'unità di comando dal supporto della cintura.

– Staccare il collegamento magnetico tirando via l'apparecchio dalla cintura.
  Il collegamento magnetico dei due bottoni di contatto si disinnesta con uno scatto percettibile.
– Estrarre verso l'alto l'apparecchio dal supporto.
– Rimuovere il coperchio del vano batterie premendolo e spostandolo in direzione della freccia.
– Inserire le batterie nel vano rispettando i contrassegni. Prestare attenzione alla posizione corretta dei poli delle batterie.

Avvertenze:
– In questo apparecchio non possono essere utilizzati accumulatori.
– Quando non si utilizza l'apparecchio si consiglia di custodirlo separato dalla cintura. Rimuovere le batterie quando l'apparecchio non viene usato per un lungo periodo.
– Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. La legge impone all'utente di smaltire ecologicamente le batterie. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o negli appositi centri locali di raccolta dei materiali inquinanti.
– Le seguenti indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.
Pb = la batteria contiene piombo,
Cd = la batteria contiene cadmio,
Hg = la batteria contiene mercurio.
– Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche 2002/96/CE, detta anche WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). In caso di domande si prega di rivolgersi all'autorità locale competente in materia di smaltimento.



Applicazione della cintura
Prima di iniziare ogni allenamento assicurarsi che la pelle sia pulita ed esente da creme o oli. Solo così l'apparecchio può funzionare in modo ottimale.
– Porre la cintura davanti a voi con elettrodi rivolti verso di voi.
– Inumidire con acqua gli elettrodi e il ventre. Prestare attenzione ad umidificare uniformemente le superfici degli elettrodi per prevenire picchi di tensione localizzati sulla pelle durante l'allenamento.
– Indossare la cintura attorno alla vita con gli elettrodi posati sul ventre. Chiudere quindi la chiusura a velcro.
Allacciare la cintura prestando attenzione ad ottenere un buon contatto fra gli elettrodi e la pelle senza però stringere eccessivamente.
Se la cintura dovesse risultare insufficiente per la vostra circonferenza vita, utilizzare la prolunga fornita in dotazione.

La cintura non deve essere utilizzata nei seguenti casi:
– nella zona della testa: pericolo di provocare attacchi di crampi;
– nella zona del collo / della carotide: pericolo di provocare l'arresto cardiaco;
– nella zona della faringe e della laringe: pericolo di crampi muscolari che possono cagionare un'asfissia;
– nelle vicinanze della gabbia toracica: rischio accresciuto di fibrillazione ventricolare che può cagionare un arresto cardiaco.

La cintura deve essere applicata:
esclusivamente nella seguente posizione:
Indossare la cintura solo attorno al ventre.
L'ombelico dovrebbe essere coperto centralmente.

Spegnimento automatico
Se l'apparecchio non viene usato dopo averlo acceso, questi si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti.

5. Modalità d'uso

Informazioni generali sull'allenamento con la cintura per addominali

Nella prima settimana non indossare la cintura per addominali più di una volta al giorno per abituare gradualmente i muscoli all'apparecchio. Successivamente si può eseguire l'allenamento più sovente.
Avvertenza: per la rigenerazione dei muscoli rispettare un intervallo di riposo di almeno 5 ore fra le unità di allenamento.
È possibile adattare l'intensità dell'allenamento allo stato di fitness personale. Si consiglia tuttavia di eseguire un programma dopo l'altro, passo dopo passo. I programmi da A a E sono armonizzati fra di loro in modo che i muscoli dispongano di un tempo sufficiente per adattarsi ad un allenamento più intenso ad ogni applicazione. I programmi da A a E si differenziano per la frequenza, la durata degli impulsi di allenamento e delle pause tra gli impulsi.
L'apparecchio è impostato con un'identificazione di allenamento in modo da svolgere di seguito i programmi da A a E e ripetere ogni programma per un diverso numero di volte. È comunque possibile selezionare anche personalmente il programma.

Consigli sull'allenamento corretto

Ciò che si percepisce durante l'allenamento

All'inizio dell'allenamento si sente un leggero formicolio. Con l'incremento dell'intensità si percepiscono le contrazioni muscolari direttamente sotto gli elettrodi e nella zona adiacente.
Ciascuna contrazione inizia con un lento aumento della tensione che viene mantenuta per alcuni secondi all'intensità impostata. I muscoli si rilassano quindi dolcemente.

Accensione dell'apparecchio

Premere il pulsante On/Off. Risuona un breve segnale acustico ed il display LCD si illumina. Al primo avvio dell'apparecchio viene attivato automaticamente il programma A.

Selezione del programma

La cintura per addominali dispone di cinque programmi armonizzati fra di loro e che possono essere eseguiti in un periodo di allenamento di qualche settimana. Nella prima settimana si inizia con il programma A ad un basso livello e, con il potenziamento dei propri muscoli, si incrementa gradualmente l'allenamento. La cintura per addominali è regolata in modo che dopo un determinato numero di cicli di allenamento essa passa automaticamente al programma del livello superiore successivo. Il programma può anche essere selezionato dall'utente in funzione del suo stato di benessere e livello di fitness.

Prestare attenzione al ciclo di allenamento

Ciascun allenamento è composto di tre fasi:

– una fase di riscaldamento (30 Hz) di due minuti in cui si preparano i muscoli per l'allenamento;
– una fase di allenamento (a frequenze diverse a seconda del programma di allenamento attivo);
– una fase di rilassamento (30 Hz) di due minuti durante la quale si rilassano i muscoli.

Programma	Tempo di esercizio [min]	Ripetizioni	Frequenza di allenamento [Hz]
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	continuo	80

Impostazione del livello di intensità
Avvertenza: l'intensità può essere impostata solo quando gli elettrodi sono a contatto con la pelle. Prima di iniziare ogni allenamento è necessario impostare un livello di intensità. Premere il pulsante di selezione dell'intensità ▲ per aumentare il livello e il pulsante di selezione dell'intensità ▼ per ridurre il livello.
Si percepiscono in primo luogo formicolio e successivamente contrazioni muscolari più o meno accentuate a seconda dell'intensità selezionata. Impostare l'intensità ad un livello che consenta di provare ancora una sensazione piacevole.

Arresto di impulsi troppo forti
È possibile ridurre l'intensità o spegnere l'apparecchio in qualunque momento premendo il pulsante On/Off per circa 2 secondi. Il livello di intensità viene rimesso automaticamente a zero sollevando la cintura dal ventre in modo da interrompere il contatto con la pelle nella zona degli elettrodi. Ripristinando il contatto con la pelle non è presente alcuna tensione.

Impedimento di variazioni indesiderate degli impulsi
Per evitare l'aumento involontario dell'intensità durante l'allenamento attivare il blocco dei pulsanti. A questo scopo premere il pulsante di selezione dei programmi per circa tre secondi (3). Risuona un segnale acustico e sul display appare il 0— della chiave. Per sopprimere il blocco ripremere il pulsante.

Reazione a sensazioni sgradevoli
Se sulla pelle si percepiscono fitte o prurito, ma anche se al posto della contrazione muscolare si nota solo un formicolio, spegnere l'apparecchio e procedere come segue:
– Controllare se gli elettrodi sono in ordine o se presentano difetti.
– Controllare se la copertura circolare sopra le connessioni degli elettrodi è ancora al suo posto.
– Togliere la cintura e umidificarla completamente ancora una volta.
– Quando si indossa nuovamente la cintura accertarsi che vi sia una buona umidificazione e un buon contatto con la pelle.

Inserimento di una pausa durante l'allenamento
Se nel corso di un programma si desidera fare una pausa, premere brevemente il pulsante Pausa. Risuona un segnale acustico e sul display appare il simbolo di pausa „II". Ripremere il pulsante per continuare il programma.

Lettura della frequenza di allenamento
Sul display è visualizzata la frequenza dell'allenamento personale. Le cifre dopo il programma indicano quante volte il programma in questione è già stato completamente assolto. Questo dato viene memorizzato fino alla sostituzione delle batterie.

6. Pulizia
– Rimuovere le batterie dall'apparecchio prima di ogni intervento di pulizia.
– Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito. In caso di sporcizia elevata e consistente inumidire il panno con una leggera lisciva di sapone.
– Non lasciar cadere l'apparecchio.
– Prestare attenzione a non fare penetrare acqua nell'apparecchio. Se nonostante tutte le precauzioni dovesse essere penetrata acqua, utilizzare l'apparecchio solo in stato completamente asciutto.
– Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici o abrasivi.
– È possibile pulire la cintura con un panno umido dopo aver rimosso l'apparecchio (l'unità di comando). Utilizzare una leggera lisciva di sapone o un detersivo liquido. Non utilizzare candeggianti.
– La cintura non è lavabile in lavatrice.

7. Specifiche tecniche

Modello	SEM 35
Alimentazione elettrica	3 x 1,5 V AAA (tipo LR 03)
Dimensione degli elettrodi	circa 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametri (500 Ohm di carico)	– Tensione di uscita: max. 70 V p-p – Corrente di uscita: max. 140 mA p-p – Frequenza di uscita: 30–80 Hz
Durata impulso	200µs per fase
Forma d'onda	simmetrica, rettangolare a due fasi
Peso	~ 330 g
Grandezza della cintura per circonferenze di vita comprese tra	75 e 140 cm
Accessori	prolunga per la cintura 40 cm
Condizioni di esercizio massime consentite	da 0 °C a +40 °C, 20–65 % di umidità relativa dell'aria
Condizioni di conservazione massime consentite	da 0 °C a +55 °C, 10–90 % di umidità relativa dell'aria
Legenda	– Parte applicativa tipo BF – Attenzione! Leggere le istruzioni ⚠ per l'uso.
Stato di fornitura	– Cintura addominale – Prolunga – Apparecchio di comando – Batterie – Copertura per elettrodi – Il presente manuale tecnico di istruzione

Sotto riserva di modifiche dei dati tecnici senza preavviso in caso di aggiornamenti.

8. Garanzia/Assistenza

Il prodotto è coperto da garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto in caso di difetti di materiale e di fabbricazione del prodotto.
La garanzia non vale:
– In caso di danni determinati da un esercizio non corretto.
– Per pezzi soggetti a usura.
– Per vizi, che al momento dell'acquisto erano già a conoscenza dell'acquirente.
– In caso di responsabilità dell'acquirente.
I diritti dell'acquirente ai sensi di legge derivanti dalla prestazione di garanzia non vengono lesi dalla presente garanzia.
Per godere della prestazione di garanzia all'interno del periodo di copertura della garanzia medesima, il Cliente deve presentare la prova di acquisto.
La prestazione di garanzia deve essere fatta valere entro un periodo di anni 3 dalla data di acquisto, e ciò nei confronti di:

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

In caso di prestazione di garanzia, l'acquirente ha il diritto alla riparazione della merce presso le nostre officine o presso quelle da noi autorizzate. L'apparecchio non può essere aperto per nessun motivo - in caso di apertura o di modifica il diritto di garanzia viene a decadere.
In molti casi, il motivo dei reclami è dovuto ad errori nell'uso. Questi problemi potrebbero senz'altro essere risolti telefonicamente. Rivolgersi al servizio hotline creato espressamente per assistere al meglio i nostri clienti al seguente numero telefonico:

(IT) Tel.: 0689 386 021
(CH) Tel.: 0 44 200 1140

(PL) POLSKI

Prosimy o dokładne przeczytanie i zachowanie niniejszej instrukcji obsługi. Instrukcję należy przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

1. Zapoznanie

Sposób pracy mięśni brzucha-/-pasa

Pas do stymulacji mięśni brzucha pracuje na bazie elektrycznej stymulacji mięśni (EMS). Stymulator mięśni wyzwala delikatne impulsy elektryczne, które przez skórę kierowane są dalej do mięśni. Podobnie jak przy aktywacji naturalnej przez impulsy nerwowe włókna mięśni kurczą się i rozprężają przy zastosowaniu pasa. Jednakże rodzaj bodźca jest inny niż naturalny podczas treningu mięśni i zastosowanie pasa nie może zastąpić w pełni rzeczywistego, aktywnego treningu mięśni.
Elektryczna stymulacja stosowana jest od wielu lat w sporcie i fitnesie do treningu mięśni brzucha w celu uzyskania doskonałej sprawności oraz szczupłej i atrakcyjnej sylwetki. Zakres stosowania to m.in.:

– Rozgrzanie struktur mięśniowych;
– Definicja mięśni;
– Naprężenie skóry i mięśni;
– Odprężenie mięśni.

EMS stosuje się także w czasie rehabilitacji. Jeśli osoba zmuszona jest do nie poruszania się, to regularna stymulacja mięsni pomoże w utrzymaniu mobilności i siły nieaktywnych części ciała. Czas rehabilitacji może zostać w ten sposób istotnie skrócony. Ścięgna i stawy są tylko minimalnie obciążane, więc ta metoda treningowa można zostać zaliczona do nieprzeciążającej.

2. Ważne wskazówki

UWAGA!

Użycie zgodne z przeznaczeniem

– Urządzenie może być stosowane jedynie w tym zakresie, do którego zostało przeznaczone i w sposób opisany w instrukcji obsługi. Każde nieprawidłowe użycie może być niebezpieczne.
– Jeśli w obrębie stosowania znajduje się biżuteria lub piercing (np.: w pępku), należy ją przed użyciem usunąć, w innym przypadku może dojść do miejscowych poparzeń.
– Nie używać tego urządzenia równocześnie z innymi urządzeniami, które przenoszą impulsy elektryczne do ciała (np.: urządzenia TENS).
– Urządzenie stosuje się do użytku własnego; nie jest zaprojektowane do użytku medycznego ani przemysłowego.
– Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego lub niewłaściwego użycia.
– W niepewnej sytuacji urządzenia nie należy używać i należy zwrócić się do sprzedawcy lub pod wskazany adres serwisu producenta.
– Urządzenie należy eksploatować jedynie z dołączonym oryginalnie wyposażeniem dodatkowym.
– Maks. zalecana wartość wyjściowa dla elektrod: 5 mA/cm^2, efektywna gęstość prądu ponad 2 mA/cm^2 wymaga podwyższonej uwagi.
– Ze względów higienicznych urządzenia może używać tylko jedna osoba.

Wskazówka: W nielicznych przypadkach może nastąpić podrażnienie skóry w obszarze elektrod.

Użycie niezgodne z przeznaczeniem

– Urządzenia nie należy stosować:
  – na głowie: może tu dojść do skurczy;
  – w obszarze szyi/tętnicy szyjnej może także spowodować zatrzymanie akcji serca;
  – w obszarze gardła i krtani: może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia;
  – w pobliżu klatki piersiowej: może to prowadzić do podwyższenia ryzyka migotania komór serca i prowadzić do zatrzymania akcji serca.
– Urządzenie trzymać z dala od dzieci, aby zapobiec ew. zagrożeniom.
– Urządzenie trzymać z dala od źródeł ciepła.
– Nie używać nigdy urządzenia w pobliżu urządzeń krótko- i mikrofalowych (np.: telefony komórkowe), bo mogą one wpływać na działanie urządzenia.
– Nie używać nigdy urządzenia podczas kąpieli lub prysznica. Nie przechowywać urządzenia w miejscach, skąd mogłyby spaść do wanny lub umywalki.
– Urządzenia nigdy nie zanurzać w wodzie lub innych płynach.

Uszkodzenie

– Sprawdzać często urządzenie pod kątem śladów zużycia lub uszkodzeń. Jeśli takie znaki pojawiłyby się lub jeśli urządzenie stosowane byłoby nieprawidłowo, należy je przed kolejnym uruchomieniem zanieść do producenta lub sprzedawcy.
– Urządzenie natychmiast wyłączyć, jeśli jest popsute lub uległo usterce.
– Naprawę powinien przeprowadzić wyspecjalizowany serwis producenta lub autoryzowanego sprzedawcy.
– W żadnym przypadku nie należy naprawiać urządzenia samodzielnie!

Bezpieczna eksploatacja

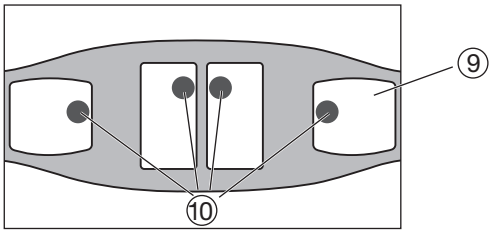
Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez zdrowych dorosłych.
Urządzenia nie wolno używać w żadnym z następujących przypadków:
– wszczepione urządzenia elektryczne (np. rozrusznik serca);
– obecność implantów metalowych w miejscu stosowania pasa;
– zaburzenia rytmu serca;
– choroby nagłe;
– epilepsja;
– rak;
– w obszarze uszkodzeń skóry i przecięć;
– ciąża;
– przy skłonnościach do krwawienia, np.: przy poważnych skaleczeniach lub złamaniach Prąd podrażniający może wywołać lub wzmocnić krwawienie;
– po operacjach, po których wzmożone skurcze mięśni mogą zaburzyć proces leczenia;
– przy jednoczesnym podłączeniu do wysokoczęstotliwościowych urządzeń chirurgicznych;
– przy niskim bądź wysokim ciśnieniu;
– przy wysokiej gorączce;
– psychozach;
– w obszarach opuchlizn lub zapaleń;
– w pobliżu (1 m) terapeutycznych urządzeń krótko- i mikrofalowych, bowiem może dojść do zaburzeń wartości wyjściowych urządzenia;
– nie stosować podczas snu, w czasie prowadzenia pojazdów mechanicznych lub podczas obsługi podobnych maszyn.

W razie pytań lub wątpliwości należy się zwrócić do swojego lekarza.

3. Opis urządzenia

Nazwy części

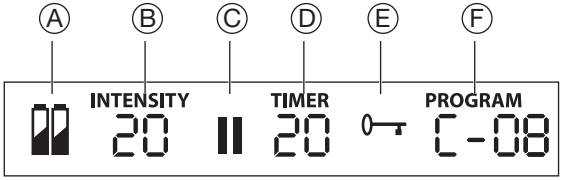
1. Sterowanie
2. Wyświetlacz ciekłokrystaliczny
3. Przycisk programu i zatrzymania
4. Przycisk włącz/wyłącz/pauza
5. Przycisk podwyższania intensywności ▲
6. Przycisk zmniejszania intensywności ▼
7. Pokrywa kieszeni baterii
8. Mocowanie
9. Elektrody powierzchniowe
10. Pokrywa przyłącza elektrod



Jeśli samoprzylepne pokrywy przyłącza elektrod (10) zaginą lub odkleją się, zalecamy jak najszybsze przyklejenie dołączonych pokryw na elektrody.
Nigdy nie zakładać pasa z gołymi elektrodami. Używanie pasa bez osłon elektrod może prowadzić do obrażeń ciała.

Opis symboli wskaźników

A Stan baterii: pulsuje, jeśli bateria jest zużyta
B Intensywność: ustawiony poziom intensywności 0–40
C Znak pauzy: pulsuje, kiedy pauza jest aktywowana
D Timer: Pozostały czas uruchomionego programu
E Klucz: aktywowana jest blokada klawiszy
F Program: wybrany program z liczbą ukończonych już cykli treningowych



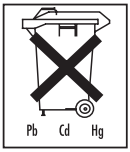
4. Uruchomienie

Założenie baterii

Jeśli na wyświetlaczu pulsuje symbol „Bateria“, to znaczy, że baterie są zużyte i muszą zostać wymienione na nowe. Aby włożyć lub wymienić baterie, należy wyciągnąć sterowanie z mocowania na pasku.

– Rozłączyć połączenie magnetyczne, odciągając urządzenie od paska.
  Połączenie rozłączy się bardzo wyczuwalnie.
– Pociągnąć urządzenie z mocowania w górę.
– Zdjąć pokrywę baterii, naciskając i wysuwając w kierunku wskazanym przez strzałkę.
– Baterie założyć zgodnie z oznaczeniem w kieszeni baterii. Uważać na polaryzację.

Wskazówki:
– Nie używać w urządzeniu akumulatorków.
– Jeśli urządzenie nie jest używane, zaleca się oddzielne przechowywanie pasa i urządzenia. Jeśli urządzenie nie będzie przez dłuższy czas używane, zaleca się wyciągnięcie baterii.
– Zużytych baterii nie wyrzucać do zwykłych śmieci. Istnieje ustawowy obowiązek utylizacji baterii. Utylizować przez handel specjalistyczny lub lokalny zakład utylizacji.
– poniższe oznaczenie znajdują się na bateriach zawierających szkodliwe substancje:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.



– Urządzenie należy utylizować zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym zużytych urządzeń elektronicznych i elektrycznych 2002/96/WE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Przy zapytaniach prosimy zwracać się do urzędów odpowiedzialnych za utylizację.

Zakładanie pasa
Przed każdym treningiem należy upewnić się, iż skóra jest czysta i niepokryta kremami lub olejkami. Tylko wówczas urządzenie będzie pracowało z optymalnym skutkiem.
– Położyć pas z elektrodami przed sobą, skierowany w stronę ciała.
– Zwilżyć elektrody i brzuch wodą. Jednocześnie zwrócić uwagę na to, aby elektrody zostały nawilżone równomiernie, co zapobiegnie punktowemu spiętrzeniu napięcia na skórze podczas późniejszego treningu.
– Założyć pas wokół talii w taki sposób, aby elektrody znajdowały się na brzuchu. Następnie zamknąć zapięcie na rzepy.
Zwrócić uwagę, aby przylegało ono dostatecznie ciasno, co zapewni dobry kontakt pomiędzy elektrodami a skórą; pas nie powinien przy tym jednak ściskać zbyt mocno.
Jeśli pas nie obejmuje Państwa w talii, można użyć dołączonego przedłużenia!

Gdzie nie można używać pasa:
– na głowie: może tu wywołać skurcze;
– w obszarze szyi/ tętnicy szyjnej: może tu spowodować zatrzymanie akcji serca;
– w obszarze gardła i krtani: - może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia;
– w pobliżu klatki piersiowej: może tu spowodować skurcze mięśni, mogące doprowadzić do uduszenia – w pobliżu klatki piersiowej: może to prowadzić do podwyższenia ryzyka migotania komór serca i prowadzić do zatrzymania akcji serca.

Gdzie można wyłącznie używać pasa:
Pas zakładać wyłącznie na brzuch.
Pępek powinien być przykryty pośrodku.

Automatyczne wyłączanie
Kiedy urządzenie po włączeniu nie jest używane, wyłącza się automatycznie po 5 minutach.

5. Zastosowanie

Informacje ogólne dotyczące stymulacji przy pomocy pasa

W pierwszym tygodniu używania pasa nie należy stosować go częściej niż raz dziennie, aby przyzwyczaić mięśnie do urządzenia. Po tym czasie można trenować częściej.
Wskazówka: Do regeneracji mięśnie potrzebują minimum 5 godzin pomiędzy treningami.
Intensywność treningu można dopasować wg stanu wysportowania własnego ciała. Zaleca się jednakże przechodzić programy po kolei, stopniowo. Programy A do E są tak zestawione, aby mięśnie miały wystarczająco czasu, żeby dostosowywać się do coraz intensywniejszych treningów. Programy A do E różnią się częstotliwością, czasem trwania pojedynczego impulsu i przerw pomiędzy impulsami.
Urządzenie jest tak ustawione fabrycznie, że programy A do E biegną kolejno jeden po drugim i każdy program może być dowolnie często powtarzany. Oczywiście można też samemu wybrać program.

Prawidłowe trenowanie.

Co odczuwa się podczas treningu

Na początku treningu czuć lekkie mrowienie. Z rosnącą intensywnością czuć skurcze mięśni w otoczeniu i bezpośrednio pod elektrodami.
Każdy skurcz rozpoczyna się powolnym wzrostem napięcia, które jest utrzymywane na ustawionym poziomie przez kilka sekund. Po tym czasie mięsień rozluźnia się łagodnie.

Włączanie urządzenia

Nacisnąć przycisk Wł./Wył. Rozbrzmieje krótki sygnał i rozjaśni się wyświetlacz. Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia automatycznie uruchomiony zostanie program A.

Wybór programu

Pas do stymulacji mięśni brzucha posiada pięć zgranych z sobą programów, które mogą Państwo wykonywać podczas wielotygodniowego treningu. W pierwszym tygodniu należy rozpocząć od programu A na najniższym poziomie i stopniowo intensyfikować trening wraz z rosnącą siłą mięśni. Pas do stymulacji mięśni brzucha ustawiono w ten sposób, że po określonej liczbie cykli treningowych przełącza się automatycznie na kolejny wyższy program. Można jednak również samodzielnie wybrać określony program, w zależności od samopoczucia i poziomu sprawności.

Stosowanie się do cyklu treningowego

Każdy trening składa się z 3 faz:

– Rozgrzewka (30 Hz) przez 2 minuty, w której mięśnie są przygotowywane do treningu;
– Faza treningowa (w zależności od programu i częstotliwości);
– Faza odprężania (30 Hz) przez 2 minuty, w tym czasie mięśnie się ponownie odprężają.

Program	Czas [min]	Powtórzenia	Częstotliwość treningowa [Hz]
A	22	4	45/60
B	22	4	60/80
C	22	8	45
D	31	16	60
E	31	nieprzerwanie	80

Ustawianie poziomu intensywności
Wskazówka: Intensywność można nastawić tylko wtedy, gdy elektrody mają kontakt ze skórą. Poziom intensywności należy ustawić na początku każdego treningu. Nacisnąć przycisk ▲, aby zwiększyć intensywność i ▼, aby zmniejszyć.
W zależności od intensywności odczuwa się najpierw mrowienie, a potem skurcze mięśni. Intensywność należy ustawić tak, aby odczuwać jeszcze przyjemność.

Zatrzymywanie zbyt silnych impulsów
W każdym momencie można zmniejszyć intensywność lub wyłączyć urządzenie, naciskając przycisk Wł./Wył (~ 2 sekundy). Jeśli z brzucha zdjęty zostanie pas tak, że elektrody nie mają kontaktu ze skórą, poziom intensywności ustawiony zostaje automatycznie na zero. Przy ponownym kontakcie ze skórą na elektrodach nie ma żadnego napięcia.

Zapobieganie niechcianym zmianom impulsów
Aby uniknąć sytuacji, w której w czasie treningu istotnie podwyższy się intensywność, należy włączyć po prostu blokadę przycisków. W tym celu nacisnąć i przytrzymać przez ok. 3 sekundy przycisk wyboru programu (3). Rozbrzmieje sygnał akustyczny i pojawi się na wyświetlaczu symbol 0—1. Aby dezaktywować blokadę, ponownie nacisnąć przycisk.

Reagowanie na nieprzyjemne odczucie
Jeśli na skórze czuć nieprzyjemne kłucie lub swędzenie lub jeśli pojawi się zamiast skurczów mrowienie, należy wyłączyć urządzenie i postąpić następująco:
– Skontrolować, czy elektrody są w porządku i są uszkodzone.
– Skontrolować, czy nie odpadła okrągła pokrywa przyłącza elektrod.
– Zdjąć pas i nawilżyć go całkowicie, ponownie.
– Przy zakładaniu zwrócić uwagę na dobry kontakt ze skórą i dobre nawilżenie.

Pauza w czasie treningu
Aby włączyć pauzę w czasie treningu, należy raz nacisnąć przycisk pauzy. Rozbrzmieje sygnał akustyczny i pojawi się na wyświetlaczu symbol pauzy „II“. Ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje, że program pobiegnie dalej.

Odczytywanie częstotliwości treningu
Możliwe jest odczytanie na wyświetlaczu częstotliwości treningów. Liczby za programem pokazują, ile razy program przebiegł już w całości. Te liczby pozostają w pamięci aż do wymiany baterii.

6. Czyszczenie
– Przed czyszczeniem zawsze usunąć baterie z urządzenia.
– Urządzenie należy czyścić lekko nawilżoną ściereczką. W przypadku mocniejszych zabrudzeń można zwilżyć ściereczkę łagodnym roztworem mydła.
– Uważać, aby urządzenie nie upadło.
– Uważać, by do urządzenia nie dostała się woda. Jeśli jednak tak się stanie, urządzenie można użyć dopiero po jego całkowitym wysuszeniu.
– Do czyszczenia nie używać środków chemicznych ani środków szorujących.
– Po odłączeniu od pasa urządzenia (moduł obsługowy), pas można wyczyścić wilgotną ściereczką. Użyć w tym celu łagodnego roztworu mydła lub płynnego środka piorącego. Nie używać wybielaczy.
– Pas nie nadaje się do prania w pralce.

7. Dane techniczne

Model	SEM 35
Zasilanie prądem	3 x 1,5 V AAA (typ LR 03)
Wielkość elektrody	ok. 11,3 x 6 cm; 8,7 x 9,7 cm
Parametry (obciążenie 500 Ohm)	– Napięcie wyjściowe: maks. 70 V p-p – Prąd wyjściowy: maks. 140 mA p-p – Częstotliwość wyjściowa: 30–80 Hz
Czas trwania impulsu	200 µs na fazę
Forma fali	symetryczna, dwufazowa, prostokątna
Ciężar	~ 330 g
Wielkość pasa dla obwodu talii od ok	75 do ok.140 cm
Wyposażenie dodatkowe	prolunga per la cintura 40 cm
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania	0 °C do +40 °C, 20–65 % względnej wilgotności powietrza
maks. dopuszczalna temperatura przechowywania	0 °C do +55 °C, 10–90 % względnej wilgotności powietrza
Wyjaśnienie oznaczeń	– Część typu BF – Uwaga! Należy przeczytać instrukcję obsługi!
Zakres dostawy	– pas – przedłużenie pasa – urządzenie sterujące – baterie – pokrywa elektrod – ta instrukcja obsługi

Zastrzega się możliwość zmian w celu aktualizacji bez powiadomienia.

8. Gwarancja/Serwis

Dajemy gwarancję 3 lata od daty zakupu w zakresie wad materiałowych i fabrycznych produktu.
Gwarancja nie obejmuje:
– szkód, które wynikają z niewłaściwej obsługi,
– części zużywających się,
– wad, które klientowi były wiadome już w momencie zakupu,
– własnego zawinienia klienta.
Gwarancja nie narusza ustawowych gwarancji przysługujących klientowi.
W celu zgłoszenia roszczenia gwarancyjnego podczas okresu gwarancyjnego klient winien poświadczyć zakup produktu. Roszczenie gwarancyjne można zgłosić w przeciągu 3 lat od daty zakupu, kierując je do:

Hans Dinslage GmbH,
Riedlinger Str. 28,
88524 Uttenweiler, Germany,

W przypadku gwarancyjnym klient ma prawo do naprawy towaru w naszym własnym lub w przez nas autoryzowanym warsztacie. Urządzenia nie wolno otwierać pod żadnym pozorem – W przypadku otwarcia lub dokonania w nim przeróbek wygasa prawo do gwarancji.
Klientowi nie przyznaje się (w związku z gwarancją) żadnych dalszych praw.
W wielu przypadkach powodem reklamacji są błędy w obsłudze. Można je wyeliminować telefonicznie. Dlatego proszę korzystać z naszego, utworzonego specjalnie dla Państwa serwisu telefonicznego:

(PL) Tel.: 00 800 442 10 83

753.714 · 0810 Irrtum und Änderungen vorbehalten